



## Qi Gong Ausbildung

### Einleitung

Tao-ismus – ist für mich persönlich keine Religion, sondern eine Lebensphilosophie. Taoismus steht hier stellvertretend für ein natürliches Leben. Die ursprünglichen Taoisten kamen aus China und waren sehr exakte Beobachter der Natur. Die Gesetzmäßigkeiten in der Umwelt haben sie geschickt auf sich selber angewandt und lebten im Einklang mit sich und der Welt. Zumindest versuchten sie es.

Taoisten oder naturverbundene Menschen gab und gibt es aber in allen Traditionen, in allen Kulturen überall auf der Erde. Taoismus ist in diesem Fall ein verallgemeinernder Begriff, wobei gerade die chinesische Kultur eine Vielzahl an herausragenden taoistischen Persönlichkeiten hervorgebracht hat und mit ihnen ein Wissen um Ernährung, Meditation, körperlicher Bewegung, Sexualität, Kampfkunst und vielen anderen Dingen.

Das Bemühen nach Natürlichkeit steckt in uns allen. Es gibt keinen Lebensbereich, der nicht davon tangiert wird. Wer wünscht sich nicht Balance, Gelassenheit, Unbeschwertheit, Vitalität, Vertrauen, Herzlichkeit und Liebe?

Die Kunst das eigene Leben zu meistern oder das Leben, welches man führt zu einer Kunst zu erheben ist ein aufregendes Unterfangen. Da Leben nicht nur 8 Stunden am Tag passiert, kann man eigentlich alle Bereiche des Lebens zur Kunst erklären. Ob wir dazu „Tao der Bewegung“, „Tao der Nacht“, „Tao der Musik“, „Tao des Pilgerns“, „Tao der Meditation“ etc. sagen oder einfach nur versuchen die einzelnen Bereiche unseres Lebens in Einklang zu bringen, ist eigentlich egal. Es geht nicht so sehr um Etikette, sondern um Inhalte, um Ideen, wie man mehr Lebensqualität mit Hilfe spezieller Übungen gewinnt.

Also ganz konkret, ob wir nun sitzen, liegen, stehen oder laufen, gewisse Grundprinzipien der Körperausrichtung können permanent angewandt werden. D.h. wir können versuchen unseren Körper wieder mehr zu spüren, bewusster zu atmen, klarer zu sehen oder innerlich loszulassen und zwar 24 Stunden am Tag/Nacht. „Tao“ signalisiert, dass es sich um eine Methode handelt, die dies ermöglicht, einen „Weg“ der quasi nicht mehr verlassen wird, weil er sich stimmig anfühlt und uns wacher werden lässt. Also, was ist Dein Tao?

Das herauszufinden ist gar nicht so einfach, da viele von unseren Denkmustern aufdoktriniert wurden – andere haben uns gesagt was richtig ist, was man zu tun hat und was nicht. Wer definiert eigentlich richtig und falsch, gut und böse, sinnhaft und sinnlos?

Dies kann man nur selber tun, indem man ehrlich zu sich selber ist und hinterfragt, was man wirklich erleben möchte und nicht so sehr die Rolle spielt, die andere für einen vorgesehen haben. Die persönliche Entdeckungsreise erfordert neben Ehrlichkeit auch Durchhaltevermögen und Humor, dann können wir unser Potential voll entfalten.

Eine positive Grundeinstellung hilft uns mehr Menschlichkeit zuzulassen. Allerdings ist das Streben nach Perfektion zum Scheitern verurteilt, wenn überhöhte „unmenschliche“ Normen angesetzt werden.

Es geht in diesem Zusammenhang darum, die Natürlichkeit des Mensch-Seins wieder zu empfinden und nicht um Übernatürlichkeit oder extreme Massstäbe sich selber aufzuerlegen, wie z.B. ein Superheld sein zu müssen/zu wollen. Der Mensch ist nicht perfekt und doch kann man an sich arbeiten, es ist nicht so sehr das Streben nach Vollkommenheit, als vielmehr die Sehnsucht bei sich selber anzukommen, sich zu akzeptieren, das Leben zu akzeptieren, die Natur zu akzeptieren und damit die eigene Existenz.

Taoismus ist pragmatisch und verhilft zu mehr Balance, ob es einen „besseren“ Menschen aus einem macht, kann jeder für sich selbst herausfinden und beurteilen. Im Kern lehrt uns das Tao auch Einfachheit.

Im Prinzip sind die Übungssäulen, wie Bausteine, die ein komplettes Gebäude ergeben oder wie Zahnräder, die ineinander greifen – letztendlich geht es um den Fluss in allen Lebensbereichen.

Oft mag man sich Ruhe wünschen und dennoch es ist nicht die Pause, die man ersehnt oder die Stopptaste, sondern das Fließen lassen, die Mühelosigkeit im Dasein, das Gefühl grenzenloser Freiheit und Zufriedenheit mit dem was da ist.

So paradox es klingen mag – strenggenommen gibt es keinen Stillstand – alles ist Bewegung, alles verändert sich. Manche Dinge langsam, kaum merkbar, andere rasant schnell. Die Natur lebt und daher ist sie in Bewegung.

Deswegen ist es ein spannendes Unterfangen, selber Blockaden und innere Widerstände aufzulösen, um wieder voll am Leben teilzuhaben. Qi Gong bietet hierbei einen ganz konkreten und nachvollziehbaren Übungsweg zur eigenen Mitte.

Auf dieser Entdeckungsreise biete ich Interessierten gerne meine Hilfe an.

## Das Ausbildungsteam



### Über den Ausbildungsleiter Kai Schöppe

Ich bin 1973 geboren und übe seit 1993 Tai Chi Chuan, Qi Gong und Meditation. Ich habe im Verlauf der Jahre mich im Taekwon-Do und anderen Kampfkünsten versucht – gelandet bin ich als Tai Chi und Qi Gong Lehrer mit eigener Schule, die ich seit 2001 hauptberuflich betreibe.

Seit 1998 erforsche ich systematisch die Welt der Träume und des Schlafens. Ich nenne diese Übungspraktik „Tao der Nacht“ oder „Traum Yoga“ und gebe hierin seit 2004 auch Kurse.

Zusammen mit meiner Frau und meinen Kindern lebe ich eher zurückgezogen im Taunus, unterrichte aber weiterhin in Wiesbaden an meiner Schule.

In der heutigen Zeit sind Ehrlichkeit und Transparenz leider nicht immer anzutreffen, deswegen kann man bei mir alles einsehen, was ich wann, wo und wie gemacht habe. Eine ausführliche Liste meiner Weiterbildungen findet man unter <http://www.tai-chi-wiesbaden.de/kaiausfuehrlich.htm>

Ich fühle mich heute vitaler und fitter als vor 10 Jahren. Somit erkenne ich den Wert der Übungen an, die ich von meinen Lehrer/innen lernen durfte. Heute fühle ich mich als junger Mann und dieses Empfinden, dass man Prozesse auch umkehren kann – in Richtung Leben, in Richtung Fluss, in Richtung Vitalität und Freude - ja das möchte ich mit Interessierten teilen. Wir können unabhängig vom physischen Alter wieder lebendiger werden und auch emotional ist man fähig erwachsen zu werden und alte Wunden zu heilen. Ebenso ist geistige Klarheit eine Fertigkeit, an der man unabhängig vom physischen Alter feilen kann.

Ich finde es faszinierend sich positive Ziele zu setzen und das in uns steckende Potential zur Entfaltung zu bringen – wenn ich anderen dabei behilflich sein kann, freue ich mich darüber sehr.

Unterstützt wird die Ausbildung durch Gastdozenten, -innen.

### Katrin Keller

#### Sozialpädagogin, Gerontologin und systemische Familienstellerin

Katrin Keller bringt ihr Fachwissen über Pädagogik mit in die Ausbildung zum / zur Qi Gong Kursleiter/in ein. Ihre Erkenntnisse über die Alternswissenschaften und Generationsforschung bereichern die Ausbildung. Ferner werden Gruppendynamische und Systemische Aspekte den angehenden Kursleiter/Innen näher gebracht.

## Das Ausbildungsteam

Weitere Gastdozenten:

Andreas Beher

Heilpraktiker und Osteopath

Seit 2000 praktiziert Andreas Beher Tai Chi Chuan und Qi Gong. Er ist ausgebildeter Heilpraktiker und Osteopath mit eigener Praxis. Sein Wissen über Anatomie und Physiologie unterstützt im besonderen Maße den theoretischen Background, warum und wie Tai Chi Chuan und Qi Gong als Gesundheitsübungen wirken.

Dr. Klaus Birker

Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunkteur und Buchautor über traditionelle chinesische Medizin

Klaus Birker verfügt über eine langjährige Erfahrung in Tai Chi Chuan. Er ist Mitautor des Buches: "Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde: Eine Einführung in die ganzheitliche Chinesische Medizin. Grundlagen, Diagnosen und Wege der Behandlung". In seinen Workshops, die er an der Tai Chi Schule Wiesbaden anbietet, geht er im Detail auf die Heilwirkung und die Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin ein.



## Allgemeines zum Thema Ausbildungen

Ich habe mit 6 Jahren angefangen Blockflöte zu spielen, mit 10 Jahren durfte ich dann endlich Trompete lernen. 10 Jahre später habe ich angefangen in einer Musikband zu spielen – vorher habe ich Erfahrungen im Schulorchester und bei verschiedenen kleineren Projekten gemacht. Geübt habe ich meistens täglich 30 Minuten oder mehr. Später lernte ich zusätzlich noch Saxophone. Ich habe jahrelang wöchentlichen Unterricht in den jeweiligen Instrumenten genommen und später auf mehreren CDs/LPs/Singles mitgewirkt. Bei weit über 100 Auftritten im gesamten Bundesgebiet, sowie in England und Polen durfte ich tolle Erfahrungen sammeln.

Ich habe nie jemanden Trompete oder Saxophone beibringen wollen und um ehrlich zu sein, hätte ich mich unwohl dabei gefühlt, es ernsthaft tun zu wollen. Es wäre für mich unstimmig gewesen, mit den Fähigkeiten, die ich erworben hatte, andere darin zu unterrichten.

Man kann sich jetzt fragen, was das mit einer Qi Gong Kursleiter Ausbildung zu tun hat.

Heutzutage muss ja alles schnell gehen – Ausbildungen über das Internet, bisschen live Korrekturen und “zack” geht es ans Unterrichten. Beim Trompete spielen würde jeder merken, was man kann und was nicht. Im Bereich Qi Gong und Tai Chi (ich behaupte mal im Yoga ist es ähnlich) merkt ein Laie den Unterschied nicht. Genauso haben viele Lehrer/innen und Kursleiter/innen keine Ausbildung genossen, die es ihnen ermöglicht, die eigenen Defizite bewusst wahrzunehmen.

Auch sogenannte Richtlinien, die von Verbänden aufgestellt werden, unterliegen der Willkür, da im Prinzip jeder, der sich dazu berufen fühlt, einen Verband gründen kann.

Mir geht es nicht darum anzuprangern und zu lamentieren, sondern einfach selber etwas Konstruktives zu der unübersichtlichen Ausbildungssituation beizutragen.

### Zielsetzung und Beweggründe für die Ausbildung zum / zur Kursleiter/in im Qi Gong

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Ausbildungsangeboten im Bereich Qi Gong. Für einen Aussenstehenden ist es schwierig den Überblick zu bewahren und letztenendes herauszufinden, welche Ausbildung zu einem passt und einen tatsächlich weiterbringt.

Die Ausbildung an der Tai Chi Schule Wiesbaden schafft die Grundlage, um mit gutem Gewissen Kurse im Qi Gong durchzuführen und dabei über eine solide Basis zu verfügen. Theorie und Praxis erfahren einen gleichwertigen Anteil, sodass die Übungen nicht nur korrekt ausgeführt, sondern auch inhaltlich erläutert werden können und deren Effekt bei richtiger Anwendung fühlbar gemacht wird.

Völlig losgelöst vom Wunsch eigene Kurse anzubieten, vermittelt die Ausbildung das Rüstzeug, um auch bei fortgeschrittenen Lehrer/innen zu lernen. Es ist immer wieder zu beobachten, dass Kurse bei Qi Gong Lehrern/Meistern zwar gerne besucht werden, doch oft nur bruchstückhaft verstanden und in die eigene Übungspraxis integriert werden können, da die dafür notwendige Basis einfach fehlt. Natürlich kann die Ausbildung auch zum intensiven Eigenstudium genutzt werden, ohne dass man danach unterrichtend tätig wird.

Bei der Ausbildung geht es insbesondere darum, das spezifische am Qi Gong zu erkennen, gegenüber anderen Bewegungs- und Entspannungsarten.

Ein starker Fokus ist neben dem Einüben von Qi Gong Grundprinzipien, das Praktizieren im Verlauf und im Einklang der Jahreszeiten.

## Einführung Qi Gong

Der Name Qi Gong als Oberbegriff und zur Kennzeichnung der chinesischen Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationskunst ist noch recht jung und kam 1950 erstmals auf. Um 200 n. Chr. sind allerdings schon chinesische Gesundheitsübungen dokumentiert worden. Der Arzt Hua Tuo entwickelte zu dieser Zeit aus der Beobachtung von Tieren, ein eigenes Übungssystem und nannte es "das Spiel der fünf Tiere".

Man kann davon ausgehen, dass die Wurzeln des Qi Gong in den Ursprüngen des Taoismus zu suchen und finden sind, also seit weit über 2000 Jahren praktiziert und weitergegeben werden.

Qi Gong kann man als „Arbeit (Gong) mit der Lebensenergie (Qi)“ übersetzen. Es haben sich im Laufe der Jahre eine Vielzahl an unterschiedlichen Qi Gong Übungen entwickelt. Im Kern zielen sie darauf ab, Gesundheit wieder zu erlangen oder präventiv erst gar nicht krank zu werden.

Beim Qi-Gong üben werden Teile der Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und der Praktizierende versucht den Fluss der Lebensenergie zu spüren. Diese Energie auch "Chi" oder "Qi" genannt (japanisch heisst sie Ki, im indischen ist sie als Prana geläufig) ist existentiell für jede Form von Leben. Ohne Qi gibt es kein Leben. Das Qi bewegt sich auf sogenannten Meridianen (Energiekanälen) die den gesamten Körper durchdringen, diese werden beispielsweise durch die Akupunktur genadelt, um Heilung zu erzielen. Qi bewegt sich allerdings auch über die Körperflüssigkeiten, die Knochen und über das Nervensystem, sodass die Qi Gong Übungen hier ebenfalls ihre positiven Wirkungen entfalten. Ein Ziel ist es durch Qi-Gong die Lebenskraft frei fließen zu lassen.

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) – deren Ursprünge im Taoismus verankert sind - entstehen Krankheiten, wenn der Fluss der Lebensenergie blockiert ist. Qi-Gong Übungen tragen wesentlich zu einem ausbalancierten Energielevel und damit zu einem inneren fließen lassen bei. Die polaren Kräfte Yin (Negativität) und Yang (Positivität), die zusammen eine Einheit formen werden ausgeglichen.



## Ausbildung zur/zum Qi Gong Kursleiter/in im 5 Elemente Qi Gong

Der Schwerpunkt der Ausbildung basiert auf dem Üben im Einklang mit den Kräften der Natur. Taoisten haben seit jeher im Rhythmus der Jahreszeiten geübt und sich von den natürlichen Wandlungsprozessen des Kosmos inspirieren lassen. Die Natürlichkeit von Bewegung stellt Leben da, zu dieser zurückzufinden ist die Absicht des Qi Gongs. Ziel der Übungen ist es, den natürlichen inhärent vorhandenen Fluss zu fördern und dabei Bewegungsblockaden auf der physischen, energetischen, emotionalen und mentalen Ebene zu beheben und aufzulösen.

Insgesamt unterscheidet man 5 verschiedene Wechsel – Winter –Frühling – Sommer – Spätsommer – Herbst dieser Zyklus wiederholt sich immer aufs neue – ein Kreislauf aus werden und vergehen, yin und yang. Den einzelnen Phasen werden entsprechend Körperregionen, Organe, Stimmungen usw. zugeordnet. So ist es möglich in der jeweiligen Jahreszeit den eigenen Körper auszubalancieren und zu stärken. Freude am Leben und vitale Kraft können sich so entfalten.

Ähnlich wie die Jahreszeiten eng miteinander verknüpft sind, bilden die einzelnen Ausbildungsschwerpunkte auch eine Einheit, bei denen sich theoretische und praktische Aspekte des Übens und Wissens in einem permanenten Austausch befinden. Die Ausbildung dient dazu eine stabile Basis zu schaffen, damit die Qi Gong Grundprinzipien verinnerlicht werden können und eine praktische Anwendung finden.

## Qi Gong Prinzipien beinhalten unter anderem:

- die Art der Körperhaltung und Körperausrichtung
- Atmung
- die Art der Bewegung, in Bezug auf Gelenke, Muskulatur, Bindegewebe, Sehnen und Bänder, sowie innerer Organe
- das Fühlen und Bewegen von wichtigen physischen und energetischen Punkte/Regionen
- Energie (Qi) spüren, bewegen, verteilen, aufnehmen und abgeben
- das Fühlen und Auflösen von Bewegungsblockaden
- die Arbeit mit dem unteren Dantien
- die Verbindung zwischen Körper- und Geistbewusstsein
- die Wirkweisen des Qi Gongs auch auf emotionaler und mentaler Ebene
- Integration des Gelernten und die Verbindungen der einzelnen Qi Gong Prinzipien untereinander sowie ein Ausblick auf weitere Übungsfokusse innerhalb des Qi Gongs/ Nei Gongs

## Ausbildungsübersicht

Die Ausbildung öffnet das Tor zur Welt des Qi Gongs und ermöglicht mit entsprechender Übung auch tiefere Einblicke und Erfahrungen zu sammeln.

Bei der Ausbildung an der Tai Chi Schule Wiesbaden hat man die Möglichkeit aus verschiedenen Modulen zu wählen und sich individuell ausbilden zu lassen, gleichzeitig geht man keine besonderen Verpflichtungen ein. Man hat die Möglichkeit, die Module einzeln zu buchen und zu bezahlen. Pro Modul fallen hierbei Kosten in Höhe von 100,- Euro an. Es gibt dadurch keinen Ausbildungsvertrag, der sich über mehrere Jahre hinwegzieht. Als Angebot kann man auch 5 Module für 450,- Euro oder alle 10 Module für insgesamt 800,- Euro auf einmal bezahlen.

Ferner gibt es auch keine Garantie, dass man nach 2 Jahren Qi Gong Kursleiter/in sein wird. Was zählt sind hierbei nicht die besuchten Workshops und Seminare, sondern die eigene Übungspraxis und die dadurch erworbenen Fähigkeiten in Theorie und Praxis. Letztenendes zählt das Können.

Die Tai Chi Schule Wiesbaden möchte hierbei ganz bewusst dem gängigen Trend entgegen wirken und setzt auf Qualität und nicht auf schnelles, oberflächliches Erlernen einer Bewegungsabfolge, die dann fälschlicherweise als Qi Gong bezeichnet wird.

Dies betrifft auch die Grösse der Ausbildungsgruppe, die bei max. 8 Teilnehmer/innen liegt. Nur so ist eine individuelle Betreuung und Förderung möglich.

Alle Inhalte, die unterrichtet werden, lassen sich nachvollziehen. Transparenz und Ehrlichkeit sind uns wichtig. Inhaltlich und vom Zeitumfang geht der Ausbildungsumfang über bestehende Richtlinien vom Dachverband für Tai Chi und Qi Gong (DDQT) hinaus.





## 4 Teile (A-D) der Ausbildung

### Teil A der Ausbildung – Praxis

Teil A der Ausbildung besteht aus der Praxis des Qi Gongs. Hierfür werden verschiedene Übungen aus dem Qi Gong vorgestellt und eingeübt, um mit den oben aufgeführten Prinzipien zu arbeiten. Hierunter fallen dann:

#### Das Qi Gong Aufwärmset

#### Bewegte Qi Gongs:

- 8 Brokate
- Innere Atem Qi Gong
- Mini Kranich Qi Gong Set
- Schwanen Qi Gong
- Eine Vielzahl an Qi Gong Übungen entsprechend der jeweiligen Jahreszeit (hier liegt der Schwerpunkt der Ausbildung, Aspekte der oben und unten aufgeführten Qi Gong Sets werden dazu integriert)

#### Stilles Qi Gong:

- Stehende Säule (neutrale Position und mit unterschiedlichen Armpositionen)

#### Qi Gong als interaktives Training / mit einem/r Übungspartner/in:

- Testen der einzelnen Positionen
- Korrektur der einzelnen Positionen
- Blockaden fühlen/lösen

#### Weiterführende Qi Gong Übungen:

- Einführung in Qi Gong im Laufen
- Einführung in Qi Gong im Sitzen
- Einführung in Qi Gong im Liegen
- Allgemeine Erläuterung / das Kennenlernen anderer Qi Gong Übungen (Traum Qi Gong, Eisenhemd Qi Gong)

#### Eigenständiges Anleiten und Durchführen der Qi Gong Übungen:

- Als Kursleiter – d.h. andere Teilnehmer/innen sind „Schüler“, geben danach Feedback.

## *Teil B der Ausbildung - Theorie*

In Teil B der Ausbildung wird Qi Gong in der Theorie vermittelt. Hierunter fallen dann folgende Themen:

- ⊙ Qi Gong Geschichte allgemein – Was ist Qi Gong? – Wo kommt es her?
- ⊙ Qi Gong Übungen theoretischer Hintergrund (Nutzen der Übungen, Auswirkungen auf den Körper etc.)
- ⊙ Qi Gong Arten (stilles, bewegtes, im Stehen, im Laufen, im Liegen und in Interaktion mit einer Partnerin / einem Übungspartner, Begriff und Unterschied zum Nei Gong)
- ⊙ Qi Gong als Teil der TCM
- ⊙ Die 5 Wandlungsphasen
- ⊙ Yin-Yang Theorie
- ⊙ Qi (Begriff, Energiebahnen, Blut/Körperflüssigkeiten, Nervensystem)
- ⊙ Westliche und östliche Anatomie (Physiologie, Verständnis der Organ-/ Körperfunktionen)
- ⊙ Abhandlung über die einzelnen Körper-/ Bewusstseinssebenen des Menschens
- ⊙ Wai Dan Gong und Nei Dan Gong
- ⊙ Basis Begriffe des Qi Gongs wie die Energiezentren (drei Dantiens) im Körper, die drei Schätze (Jing, Chi, Shen), Wu Wei
- ⊙ Ernährung im Verlauf der Wandlungsphasen

## *Teil C der Ausbildung - Didaktik*

Teil C umfasst die Didaktik/Pädagogik/Kunst des Unterrichtens hierbei werden folgende Themen behandelt:

- Aufbau eines Kurses (Inhalt, Präsentation, Lernziele)
- Betriebswirtschaftliche Aspekte des Unterrichtens
- Arbeit mit einer Übungsgruppe und speziellen Gruppen (ältere Menschen, Kinder)
- Korrektur des Auszubildenden von Qi Gong Übungen/Unterricht (inhaltlich, Umgang mit Schülern)
- Motivation und Überzeugung für die eigene Übungspraxis

## Teil D der Ausbildung - Abschlussprüfung

Teil D schliesst die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in im Qi Gong mit einer Abschlussarbeit und Abschlussprüfung (in Theorie und Praxis) ab.

## Ausbildungszeitrahmen

Die Ausbildungszeit beträgt zwischen 2-4 Jahren. Eine Mindestanzahl von 200 Ausbildungsstunden (eine Ausbildungsstunde entspricht 60 Minuten, dies entspricht 267 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten) wird benötigt um zu der Abschlussprüfung zugelassen zu werden.

In den Jahren der Ausbildung werden folgende Fortbildungen als Ausbildungsstunden angerechnet:

- ⊙ 10 Intensiv Samstage mit ca. 6-8 Stunden Ausbildung. Dies sind Pflichtveranstaltungen mit 10 unterschiedlichen Inhalten/Modulen – die über einen Zeitraum von 2 Jahren stattfinden. Hier werden im Detail die Ausbildungsinhalte von A-C dargebracht. Es gibt hierzu Übungshilfen als DVD und in Schriftform.
- ⊙ Intensiv Workshops über mehrere Tage.
- ⊙ Zusätzliche Samstags-Seminare von Gastdozenten insbesondere zu den Themen: TCM, Physiologie und Didaktik.
- ⊙ Wochenend-Workshops mit 3 Stunden Ausbildung.
- ⊙ Für Schüler/innen besteht die Möglichkeit die fortlaufenden Kurse sich ebenfalls anrechnen zu lassen, dies variiert je nachdem wie viel Stunden pro Woche tatsächlich besucht werden.
- ⊙ Privatstunden bei Kai Schoppe können natürlich auch genutzt werden, um dem Ausbildungsziel näher zu kommen.
- ⊙ Ausbildungen bei anderen Lehrer/innen können angerechnet werden (dies wird individuell geprüft).

Wie man sieht kann man problemlos in 2-4 Jahren auf die erforderliche Anzahl an Ausbildungsstunden kommen. Wobei es nicht so sehr auf die Anzahl der Ausbildungsstunden ankommt, sondern auf das tatsächliche Können. D.h. eine tägliche Übungspraxis wird erwartet bzw. sollte eigentlich selbstverständlich sein – insbesondere wenn man die Ausbildung dafür nutzen möchte eigenständig Kurse durchzuführen.

Um einen Überblick in punkto Ausbildungszeiten zu erhalten, gibt es ein Ausbildungsheftchen indem die besuchten Kurse, Workshops und Intensivtage notiert werden.

Am Ende der Ausbildung findet ein intensiv Ausbildungswochenende mit Abschlussprüfung statt. Bei erfolgreich bestandener Prüfung (in Theorie und Praxis) erhält der / die Absolvent/in ein Zertifikat zum / zur Kursleiter/in in Qi Gong.

Die aktuellen Ausbildungsmöglichkeiten (Inhalte, Zeiten, Orte und Kosten) sind dem Internet zu entnehmen, unter <http://www.tai-chi-wiesbaden.de/workshops.htm>

## *Besonderheiten der Ausbildung im Überblick*

- Keinen Ausbildungsvertrag und keinerlei Verpflichtungen sich über einen langen Zeitraum an die Tai Chi Schule Wiesbaden zu binden
- Transparenz auf allen Ebenen. D.h. Klarheit über die Lehrinhalte und über das Ausbildungsteam
- Keinen Ausbildungsdruck. Die Zeitspanne und das Lerntempo können individuell gewählt werden.
- Vielzahl an Fortbildungsmöglichkeiten
- Ehrliches Feedback über die eigenen Stärken und Schwächen
- Videoanalyse
- Zu dem Theorieteil werden Skripte ausgegeben und von den Übungen erhält jede/r Teilnehmer/in zu den entsprechenden Modulen eine DVD
- kleine Ausbildungsgruppen, d.h. die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen
- weiterführende Module, die nach Abschluss der Ausbildung zum/zur Qi Gong Kursleiter/in belegt werden können, mit dem Ziel Qi Gong Lehrer/in zu werden oder um einfach noch tiefer in das Qi Gong einzutauchen.

